स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मस्तिष्क का निवास होता है और किसी भी देश के चौतरफा विकास के लिए वहां के नागरिकों का शारीरिक और मानसिक रूप से स्वस्थ होना सबसे महत्वपूर्ण शर्त है। भारत जैसे विशाल देश में जहां आबादी 140 करोड़ के पार पहुंच चुकी है वहां सार्वजनिक स्वास्थ्य एक बहुत ही गंभीर और जरूरी विषय बन गया है। आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में लोग अपने काम में इतने ज्यादा व्यस्त हो गए हैं कि उनके पास अपनी सेहत पर ध्यान देने के लिए 24 घंटे में से 30 मिनट का समय भी नहीं बचता है। आधुनिक जीवनशैली और फास्ट फूड के बढ़ते चलन के कारण आज देश में लगभग 40 प्रतिशत युवा किसी न किसी बीमारी का शिकार हो रहे हैं। मोटापा और मधुमेह जैसी गंभीर बीमारियां आज 20 से 25 साल के युवाओं में भी बहुत आम हो गई हैं जो पहले केवल बुजुर्गों को हुआ करती थीं। एक हालिया रिपोर्ट के अनुसार भारत में हर साल लगभग 60 लाख लोग गैर संचारी बीमारियों के कारण अपनी जान गंवा देते हैं। इन गंभीर समस्याओं से निपटने के लिए हमारी सरकार ने कई बड़ी स्वास्थ्य योजनाएं शुरू की हैं जिनमें आयुष्मान भारत योजना सबसे प्रमुख है। इस बड़ी योजना के तहत देश के लगभग 50 करोड़ गरीब नागरिकों को हर साल 5 लाख रुपये तक का मुफ्त इलाज दिया जा रहा है। अब तक लगभग 4 करोड़ से अधिक लोग इस योजना का सीधा लाभ उठाकर अपना सफल इलाज करवा चुके हैं। इसके अलावा देश के हर छोटे गांव और कस्बे में स्वास्थ्य सुविधाएं पहुंचाने के लिए 1 लाख 50 हजार से अधिक हेल्थ एंड वेलनेस सेंटर खोले जा रहे हैं जहां लोगों को प्राथमिक चिकित्सा और 100 से अधिक प्रकार की जरूरी दवाइयां बिल्कुल मुफ्त दी जाती हैं। योग और आयुर्वेद प्राचीन भारत की पूरी दुनिया को दी गई सबसे बड़ी और अनमोल देन हैं। आज पूरी दुनिया ने योग के असली महत्व को माना है और लगभग 190 से अधिक देश इसका नियमित रूप से अभ्यास कर रहे हैं। योग केवल एक साधारण शारीरिक व्यायाम नहीं है बल्कि यह हमारे शरीर मन और आत्मा को एक साथ जोड़ने का एक बहुत ही शक्तिशाली माध्यम है। हर दिन सुबह 45 मिनट योग और प्राणायाम करने से हमारा तनाव कम होता है और शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता में 50 प्रतिशत तक की भारी वृद्धि होती है। फिट इंडिया मूवमेंट के जरिए भी देश के युवाओं को खेल और फिटनेस के प्रति जागरूक किया जा रहा है। सरकार का मुख्य लक्ष्य है कि देश के हर जिले में कम से कम 1 बड़ा स्पोर्ट्स कॉम्प्लेक्स और 10 छोटे खेल के मैदान जरूर हों ताकि बच्चों को खेलने कूदने का पूरा मौका मिल सके। मेडिकल शिक्षा के क्षेत्र में भी पिछले 10 सालों में बहुत बड़ा और सकारात्मक बदलाव देखने को मिला है। देश में मेडिकल कॉलेजों की कुल संख्या अब 700 के पार पहुंच गई है और एमबीबीएस की सीटें भी 1 लाख से अधिक हो चुकी हैं। इससे हर साल हजारों नए और होनहार डॉक्टर हमारे स्वास्थ्य तंत्र से जुड़ रहे हैं जो अब दूरदराज के ग्रामीण इलाकों में भी अपनी सेवाएं दे रहे हैं। पहले हमारे देश में 1000 मरीजों पर 1 डॉक्टर भी मुश्किल से मिलता था लेकिन अब यह आंकड़ा काफी सुधर गया है। साफ सफाई का भी हमारे स्वास्थ्य से बहुत गहरा संबंध है। स्वच्छ भारत अभियान के तहत देश भर में 11 करोड़ से अधिक नए शौचालय बनाए गए हैं